



## Les aînés et l'activité physique

**V**ieillir est le grand mal du siècle. Personne n'y échappe pourtant. Et bien qu'inévitable, cette période peut être traversée en optimisme et en beauté, grâce à l'activité physique.

Alors que certains quarantenaires ressentent déjà les effets de la vieillesse, d'autres septuagénaires de ce monde sont plus en forme que jamais. La vieillesse est un concept bien subjectif, et il est difficile de déterminer à partir de quel âge chacun d'entre nous devient vieux. Cela diffère bien sûr d'un individu à l'autre, et dépend du régime de vie adopté par chacun.

De façon générale, toutefois, on définit le processus de vieillissement comme une perte graduelle de l'autonomie et des capacités fonctionnelles, qui se traduit notamment par une diminution des facultés musculaires, articulaires et cognitives.

Plusieurs personnes croient que le vieillissement entraîne nécessairement la détérioration de la forme physique. Il n'en est pourtant rien. Le plus souvent, c'est l'inactivité des personnes vieillissantes qui est l'un des facteurs principaux de l'apparition de divers maux tels l'ostéoporose, l'arthrose, l'obésité, le diabète ou les maladies cardiovasculaires.

Peu importe votre état de santé, vous subirez en vieillissant des changements corporels qui limiteront tôt ou tard votre autonomie. En demeurant actif, il est possible d'en réduire les effets, de retarder le processus de vieillissement neuro-musculo-squelettique et d'améliorer votre qualité de vie.

### BOUGER, UN GAGE DE SANTÉ

L'âge n'est pas un obstacle à l'activité physique. Usez toutefois de jugement. Courir le marathon n'est peut-être pas adéquat si vous avez abandonné l'entraînement depuis plusieurs années.

Afin d'évaluer l'étendue de vos capacités physiques, référez-vous à un professionnel de la santé. Il saura établir un bilan de santé axé sur vos besoins et vous proposera des activités adaptées à votre condition.

Pour qu'elle soit bénéfique pour votre santé, l'activité que vous choisissez doit être pratiquée de façon progressive et régulière. En vous efforçant de bouger vingt minutes par jour à raison de trois fois par semaine, vous en ressentirez vite les bienfaits. Et ils sont multiples.

L'entraînement physique (peu importe son degré d'intensité) s'avère très favorable pour le maintien des capacités fonctionnelles. La mobilité du corps humain se détériore avec l'âge. En demeurant actif, vous renforcerez votre endurance musculaire ainsi que votre flexibilité.



PHOTO ISTOCK

■ La natation améliore les capacités respiratoires et épargne les articulations.

Les blessures par chute guettent toute personne âgée. L'activité est le meilleur moyen d'en réduire les risques. Elle stimule la force musculaire, contribue à améliorer l'équilibre et rend mentalement plus alerte.

En plus d'améliorer la condition cardiovasculaire, l'entraînement ralentit le développement de diverses maladies comme l'ostéoporose et l'arthrose. L'os, un tissu vivant, a besoin de bouger pour se renouveler. Dans beaucoup de cas, l'exercice peut contribuer à faire diminuer, voire faire disparaître des douleurs physiques associées à certaines affections chroniques.

### SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

Tous les types d'entraînement ne conviennent pas à tous. Si votre santé vous le permet, voici toutefois quelques recommandations :

1 La marche rapide ne demande qu'une paire de chaussures dotées d'un bon soutien. Faites une promenade après le souper ou allez à l'épicerie à pied si vous avez peu d'achats à faire.

2 La natation est un excellent choix si vous aimez l'eau. Elle améliore les capacités respiratoires tout en épargnant les articulations.

3 Les arts martiaux, comme le yoga ou le tai-chi, améliorent l'équilibre, la musculation et la souplesse. Ils favorisent aussi l'attention, la concentration et le calme.

4 Le golf constitue une occasion de marcher, en plus de solliciter l'équilibre et la coordination.

5 La danse est une excellente façon de travailler les jambes. Pratiquez-vous dans votre salon.

6 La bicyclette est excellente pour maintenir la coordination des mouvements, l'équilibre et les capacités cardiorespiratoires.

Bougez, peu importe votre âge. En pratiquant une activité adaptée à votre état, vous favoriserez votre développement tout en ayant une meilleure image de vous-même. L'exercice, c'est bon pour le moral. Ne laissez pas une chandelle de plus sur votre gâteau d'anniversaire vous en priver.

### Sources :

Association chiropratique canadienne.  
Association des chiropraticiens du Québec.